



健康づくりのお手伝い いりふねの献立



1 木 362 kcal 塩分 3.1g	サバの味噌煮 紅生姜のかき揚げ	塩焼きそば 五目卵の花 ほうれん草の胡麻和え 蒸しシュウマイ	新鮮な食材を使用しています がなるべく午後1時頃までに お召し上がり下さい	16 金 533 kcal 塩分 3.9g	サバの竜田揚げ	ちゃんぽん風炒め 南瓜と大根の煮物 ブロッコリーのナムル 春巻き
2 金 422 kcal 塩分 2.4g	鶏マヨかつ オムレツケチャップ添え	焼肉風炒め れんこんの青のり天ぷら いかとブロッコリーのカレー炒め コーンバター		17 土 511 kcal 塩分 3.5g	鶏肉のごまみそ煮 イカフライ	ハンバーグ ケチャップ添え 小松菜とひじきの煮物 ピーマンの塩昆布和え ペペロンチーノスパゲティ
3 土 488 kcal 塩分 2.8g	肉豆腐 揚げ餃子	春巻き ミニハンバーグ からし菜の酢味噌和え ビーフン炒め		18 日		
4 日				19 月 374 kcal 塩分 3.1g	白身フライ タルタル添え ミートボール	天板焼き 茄子の甘辛煮 キャベツのフレンチ和え 青菜のソテー
5 月 467 kcal 塩分 4.7g	エビフライの卵とじ	鶏だんごとナスのトマト煮 小松菜のソテー 春雨サラダ ハムステーキ		20 火 501 kcal 塩分 5.2g	からあげ オムレツ ケチャップ添え	豚肉の生姜炒め 炊き合わせ 春雨サラダ
6 火 366 kcal 塩分 3.9g	麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ	コーン入りメンチカツ ひじきと大豆の煮物 キャベツの塩昆布和え がんもどきの煮物		21 水 426 kcal 塩分 5g	ぶり大根	コロケ 揚げ焼売の甘辛ソース和え 切干大根の酢の物 野菜炒め
7 水 297 kcal 塩分 2.4g	豚天甘酢あんかけ	チヂミ 味玉 ピーマンとこんにゃくの甘辛炒め ポテトサラダ		22 木 416 kcal 塩分 4.4g	牛肉のオイスター炒め 竹輪の黒ゴマ天	ごぼう天の煮物 オムレツ明太ソースかけ キャベツとわかめのナムル
8 木 364 kcal 塩分 2.4g	ハンバーグデミソースかけ 目玉焼き風オムレツ	炊き合わせ 高菜の豆腐寄せ揚げ キャベツのフレンチドレッシング和え 椎茸と木耳の佃煮		23 金 403 kcal 塩分 6.9g	メンチカツのハヤシソースかけ 目玉焼き風オムレツ	ますの塩焼き ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー ほうれん草の胡麻和え
9 金 365 kcal 塩分 2.6g	ぶりの照り焼き 生姜天の天ぷら	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 味噌風味五目きんぴら カレーマカロニサラダ		24 土 360 kcal 塩分 3.2g	八宝菜 南瓜のかき揚げ	すき焼き風うどん 切干大根の煮物 小松菜のみそ和え だし巻き
10 土 378 kcal 塩分 2.9g	肉じゃがコロケ オムレツ明太ソースかけ	ミートボール 冷奴 白菜の煮びたし チンゲン菜のソテー		25 日		
11 日				26 月 431 kcal 塩分 2.7g	豆腐ハンバーグ 春巻き	豚肉とナスの甘辛炒め 白和え マカロニサラダ 揚げたこ焼き風
12 月 329 kcal 塩分 4.5g	アジフライ タルタル添え 三角カレー春巻き	天板焼き 大根と梅ザーサイの和え物 もやしナムル がんもどきの煮物		27 火 364 kcal 塩分 2.9g	塩レモンササミフライ チヂミ	ミートスパゲティ こんにゃくの甘みそ煮 明太ポテトサラダ
13 火 403 kcal 塩分 2.8g	牛肉のデミソース煮 チーズパスタ添え オムレツ	ハムカツ ピーマンと桜エビの中華炒め たけのこのおかかかえ しらたきのねぎ塩和え		28 水 369 kcal 塩分 4.8g	さごしの天ぷら ミートボールトマトソース和え	豚肉と白菜の煮物 焼きビーフン いんげんの梅しそ和え
14 水 453 kcal 塩分 3.2g	ゆかりとり天 照り焼きハンバーグ	焼きそば だしまき いんげんの生姜和え 小松菜のさっと煮		29 木 436 kcal 塩分 4g	焼き鳥 棒餃子	白身フライ チンゲン菜の中華炒め 若竹煮 高菜の和風スパゲティ
15 木 284 kcal 塩分 2.5g	豚肉と大根のこってり煮 玉子サラダフライ	キャベツ焼き エビチリ こんにゃくとれんこんのピリ辛煮 しろ菜の胡麻和え		30 金 371 kcal 塩分 2.4g	ハンバーグ カラフルトマトソースかけ ウインナー	紫芋コロケ ひじきの煮物 ビーンズ入り南瓜サラダ 切干大根のカレーソテー
				31 土 442 kcal 塩分 5.6g	焼肉風炒め かにかまの磯辺揚げ	揚げ餃子のチリソース和え 肉団子の玉子とじ れんこんの酢の物 小松菜のバター醤油炒め

◆ライスのカロリーはご飯240g(約380Kcal)は含んでおりません
◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません
◆容器にはお箸や紙コップなどをお入れにならないようお願いいたします
◆容器は電子レンジ対応ではございませんが使用する場合は『500wで約1分』を目安に温めてください
◆仕入の都合上メニューと異なる場合はご了承下さい